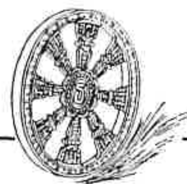
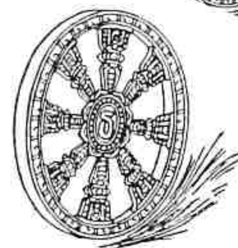
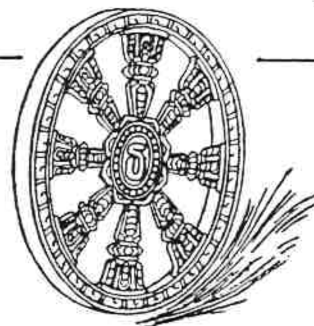
INZICHTSBODE



Vipassanā-Sāra





SUMMER EDITION

JAARGANG 10
Nummer 1
Juli 1994

The Celebration of the Visākhā Pūjā in Buddhavihāra, May 1994, Den Ilp

VIPASSANĀ-SĀRA

betekent in het Nederlands Inzichts-bode. De Vipassanā-sāra is een uitgave van de **Stichting Jonge Boeddhisten Nederland (S.J.B.N.)** en komt tot stand in nauwe samenwerking met de Stichting Buddhavihāra en 't Vipassanā Meditatie Centrum in Groningen. Doel is het mensen die vipassanā meditatie beoefenen van juiste en nuttige informatie te voorzien alsook te berichten over de aktiviteiten in ruimere zin van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihāra te Den Ilp, zoals de viering van boeddhistische feestdagen en diverse cursussen (Abhidhamma, Thaise les e.d.). De abonnementsprijs is minimaal f15,- per jaar. U kunt zich als abonnee opgeven door bovengenoemd bedrag te storten op 't bank/gironummer van de S.J.B.N. onder vermelding van *"Vipassanā-Sāra"*.

Samenstelling van de redactie:
Marieke Zeeuwen *(lay-out, editing)*, Frits Koster, Johan Tinge en Aad Verboom.
Info: Buddhavihāra: tel. 02908-26883
Aad Verboom: tel. 030-888.655

Postadres S.J.B.N.:
Postbus 1519, 3500 BM Utrecht

Postbank rekeningnr. 52.32.118
Bank (ABN/AMRO) 55.51.05.563

BUDDHAVIHĀRA

Het beheer van het boeddhistische meditatiecentrum Buddhavihāra, adres:

Den Ilp 38,
1127 PC DEN ILP (gem. Landsmeer)
tel. 02908-26883 of 06-5284.5481,

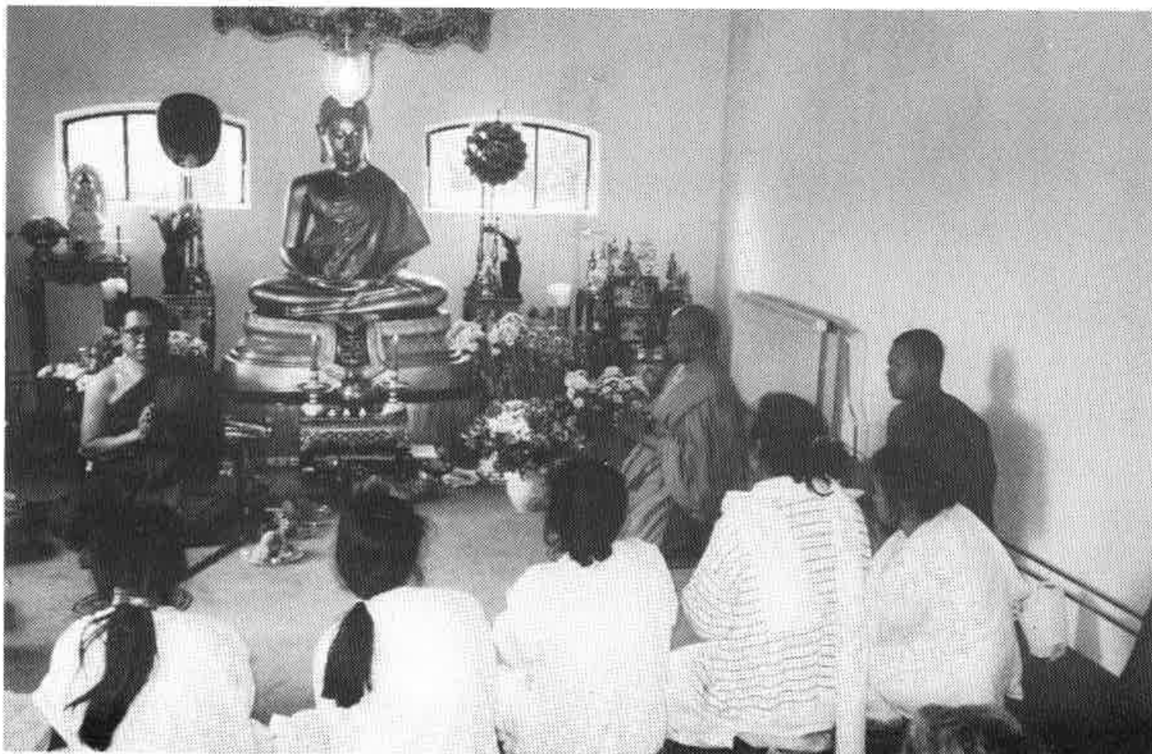
is in handen van de *Stichting Buddhavihāra*. Mensen die het centrum financieel willen ondersteunen kunnen een bijdrage *(t.n.v. Buddhavihāra!)* storten op:

Postbankrnr. 22.37.503
ABN/AMRO-bankrnr. 45.83.27.948

TO OUR ENGLISH READERS

Vipassanā-Sāra can be translated as Insight Journal. Our aim is to provide those, interested in vipassanā meditation, with relevant and useful information, secondly to report on the activities of the Buddhist meditation centre Buddhavihāra in Den Ilp (near Amsterdam). The management of the Buddhavihāra is in hands of the 'Foundation Buddhavihāra'. Those who wish to support the centre and its activities financially may send their contribution to:

Postbank acc.nr. 22.37.503 or
ABN/AMRO-bank acc.nr. 45.83.27.948
both mentioning *'Buddhavihāra'*!



Visit of Ajahn Thong (Chao Khun Phra Subrahmayanathera)

EDITORIAL

As you may have noticed, this issue of the *Vipassanā-Sāra* looks slightly different. Amongst other things a different type font has been used.

For the past several years *Frits (Jhananando) Koster* used to take care of the editing and the lay-out of this paper. However, recently he began with a professional education (nursing of psychiatric patients) and therefore has less time to spare. Although he always used to enjoy working for the *Vipassanā-Sāra*, he now has passed it on to *Marieke Zeeuwen* (and *Aad Verboom*). Frits is still a member of the editorial staff and most likely he will write other interesting articles on meditation in future.

Hereby I would like to thank Frits Koster most gratefully for all the work that over the years he has done for the *Vipassanā-Sāra*. I wish him success and lots of fun in his new studies!

The editor.

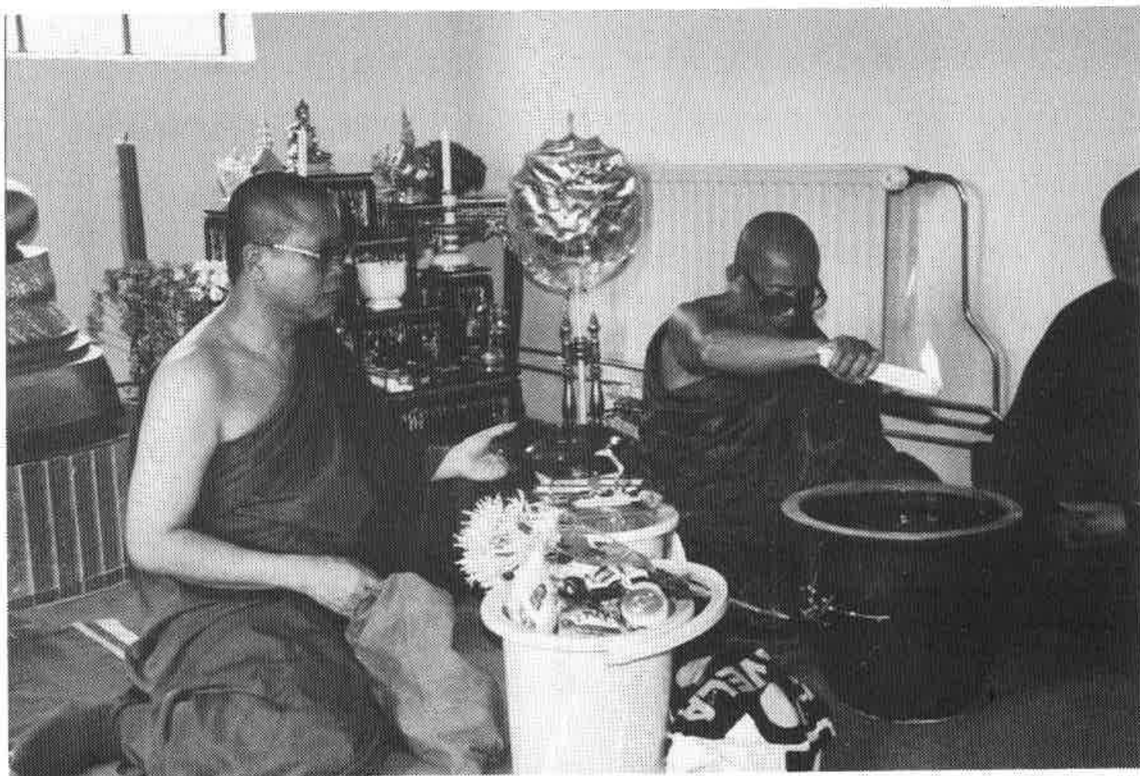
REDACTIONEEL

Misschien is het u al opgevallen, misschien ook niet, maar deze *Vipassanā-Sāra* ziet er iets anders uit dan de voorgaande nummers. Onder andere is het blad nu gedrukt in een ander lettertype.

Frits (Jhananando) Koster, die de laatste jaren de lay-out van dit blad verzorgd heeft, is nl. met een pittige studie (B-verpleging) begonnen en heeft daardoor veel minder tijd dan voorheen. Hoewel hij altijd met veel plezier het lay-out-werk voor dit blad heeft gedaan, heeft *Marieke Zeeuwen*, in nauwe samenwerking met *Aad Verboom*, het nu van hem overgenomen. Frits is nog steeds redactielid en er zullen in de toekomst waarschijnlijk nog een aantal interessante artikelen van zijn hand verschijnen over meditatie.

Hierbij wil ik Frits (Jhananando) Koster heel hartelijk bedanken voor al het werk dat hij de laatste jaren voor de *Vipassanā-Sāra* heeft gedaan en ik wens hem veel succes en voldoening bij zijn nieuwe studie!

De redactie.



A pūjā with Louang Poo Ngon Sorayo

ประกาศอนุโมทนา

พระครูไกรสรวิลาส (หลวงพ่อเมตตาวิหารี) ขอขอบคุณอนุโมทนาในศรัทธาของท่านสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ที่ได้ร่วมทำบุญ ทั้งกำลังกายและกำลังทรัพย์ในงานผูกพัทธสีมาฝังลูกนิมิตวัดพุทธวิหาร ด้วยศรัทธาและเอาใจใส่ที่ท่านได้ทุ่มเทลงไปอย่างแข็งขัน งานที่สำคัญของวัดจึงสำเร็จลุล่วงไปอย่างเรียบร้อยด้วยดี

ในงานนี้ได้มีพระเถรผู้ใหญ่จากเมืองไทยและจากหลายประเทศมาร่วมงานถึง ๒๕ รูป ทางวัดมีรายได้จากการบริจาคจากการจัดงานทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ กิลเดอร์ และยังได้รับความกรุณาอย่างสูง จากพระเดชพระคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี เจ้าอาวาสวัดยานนาวา กทม. เจ้าคณะภาค ๑ กรรมการมหาเถรสมาคม ซึ่งท่านมีศรัทธาเป็นผู้กำกับการดูแลวัดพุทธวิหารในนามมหาเถรสมาคม นอกจากนั้นท่านยังได้เมตตานุเคราะห์ชี้แนะสนับสนุนพร้อมทั้งให้เงินช่วยเหลือทางวัดอีกเป็นกรณีพิเศษ ๕๐,๐๐๐ กิลเดอร์ จึงทำให้วัดได้รับเงินสุทธิจากงานฝังลูกนิมิต ๘ หมื่น ๒ พันกิลเดอร์ และเงินจำนวนนี้ได้นำไปจ่ายเป็นค่าผ่อนส่งวัดพุทธวิหารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ซึ่งทำให้ทางวัดมีความคล่องตัวขึ้นเป็นอย่างมาก ในงานนี้นอกจากได้มีท่านพระเดชพระคุณวัดยานนาวาแล้ว ยังมีพระเถรผู้ใหญ่ที่อาวุโสและเป็นเกจิอาจารย์ที่มีชื่อเสียง ซึ่งได้เคยให้ความอุปถัมภ์วัดพุทธวิหารมาด้วยดี ก็ได้เมตตามาร่วมงานด้วย ท่านผู้นั้นก็คือหลวงปู่โง่น โสรโย ซึ่งท่านทั้งคงจะจำกันได้เป็นอย่างดี และงานต่อไปที่ท่านหลวงปู่โง่นจะได้ช่วยจัดในอีกไม่ช้านี้ก็คืองานยกช่อฟ้าอุโบสถวัดพุทธวิหาร เวลานี้หลวงปู่โง่นกำลังเมตตาให้ช่างเร่งจัดทำช่อฟ้า ใบระกา หางหงษ์ เมื่อทุกอย่างเรียบร้อยแล้วท่านก็จะแจ้งข่าวมาให้ทราบเพื่อกำหนดงานยกช่อฟ้าต่อไป ซึ่งเมื่อทุกอย่างเรียบร้อยแล้วจะทำให้วัดพุทธวิหารสวยงามและสมบูรณ์แบบเป็นอย่างยิ่ง ยังมีข่าวแถมมาอีกนิด คือหลังจากงานฝังลูกนิมิตผ่านไปแล้วไม่นานทางวัดยังได้ต้อนรับพระอาคันตุกะที่สำคัญอีกท่าน คือพระอาจารย์ทอง สุมังคโล หรือชื่อในนามสมณศักดิ์ของท่านคือ พระสุพรหมยานเถร เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทอง เชียงใหม่ เจ้าคณะอำเภอฮอด ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงทั้งในประเทศและต่างประเทศ ท่านได้เดินทางไปสอนวิปัสสนาทั่วโลก ได้แวะผ่านมาเยี่ยมวัดพุทธวิหาร และได้นำญาติโยมปฏิบัติ ๕ วันเต็ม ๆ

ขอความกรุณาทุกท่านที่ติดต่อทางวัดทางโทรศัพท์ได้พูดข่าวสารใส่เครื่องบันทึกข่าวสารทางโทรศัพท์ของวัดไว้ด้วย เพราะที่วัดหลวงพ่อท่านมีภารกิจล้นมือ คณะกรรมการจึงได้ย้ายเครื่องโทรศัพท์จากห้องรับแขกของหลวงพ่อออกไปไว้ที่ออฟฟิต หรือถ้าธุระด่วนติดต่อเจ้าหน้าที่ คุณอรุณี ๐๒๕๐๓ – ๑๒๓๗๖ คุณซ้อง ๐๒๐ – ๖๙๔๒๓๖๔ คุณแก๊ป ๐๓๒๔๐ – ๙๘๖๖๔

MEDITATIE WEEKEND IN DEN ILP

Half juni is er voor de tweede maal een meditatie-weekend in Den Ilp gehouden. Ook deze keer was het een heel vruchtbaar weekend. Hoewel de faciliteiten nog vrij eenvoudig zijn, leek de stemming daar niet onder te lijden, integendeel, er hing een gezellige kampeerboerderij-sfeer. Het eten, dat door enkele Thaise vrouwen met veel liefde werd klaargemaakt, smaakte weer heerlijk! Omdat er dit weekend bijna alleen beginners waren, heeft Joke Hermsen het weekend vrijwel helemaal begeleid, wat ze uitstekend deed. In de pauzes gingen veel mensen een eindje wandelen. De tempel in Den Ilp ligt namelijk vlakbij 't Twiske, een schitterend natuurgebied, waar je lekker uit kunt waaien.

Het is verheugend om te zien dat "Den Ilp" ook nu al gebruikt wordt waar het indertijd onder andere voor aangekocht is: voor het houden van meditatie-aktiviteiten. Ook in de toekomst zullen er regelmatig weekenden in Den Ilp worden gehouden. Er moet nog heel wat gebeuren in het centrum voordat de accomodatie beter geschikt is voor het herbergen van groepen, maar voor wie er geen bezwaar tegen heeft om het eens wat primitiever te doen, is "Den Ilp" ook nu al de moeite waard. Aktiviteiten zullen op de achterpagina worden aangekondigd.

Marieke Zeeuwen.

THAISE LES

De Thaise lessen die in Amsterdam worden gegeven gaan gewoon door. Bel *Khun Chutima* (020-673.6279) voor meer informatie.



Chao Khun Phra Dhammadhirarajamahamuni in conversation with the Ven. Phrakru Kraisaravilasa (Mettavihari) during his visit in Bangkok, June 1994

BUDDHAVIHĀRA NIEUWS

Het doet me plezier u wat goed nieuws over Buddhavihāra in Den Ilp mee te kunnen delen. Allereerst, de viering van de **Vesak- en Sīma-ceremonie** tijdens het weekend van 28 en 29 mei was bijzonder de moeite waard. Enkele honderden mensen bezochten dit weekend Buddhavihāra om één of meerdere ceremonies bij te wonen en/of om een persoonlijk gesprek met één van de aanwezige monniken te hebben.

De **Sīma-ceremonie** werd geleid door één van de eregasten, de eerw. Chao Khun Phra Dhammadhirarajamahamuni, die hiermee Den Ilp 38, Buddhavihāra, tot grondgebied van de boeddhistische gemeenschap wijdde. Zoals in het vorige "Buddhavihāra news" al beschreven, is de betekenis van deze ceremonie dat er alle vertrouwen is dat Buddhavihāra lange tijd zal bestaan en als boeddhistisch centrum zal bloeien.

Ook de **Vesak-ceremonie**, de ceremonie ter nagedachtenis van de geboorte, het ontwaken en het heengaan van de Boeddha, werd gevierd. Bij deze gelegenheid zijn drie jonge mannen, voor kortere of langere tijd, bhikkhu ofwel monnik geworden, wat u ook op de foto op de voorpagina kunt zien.

De eerw. Loeang Poe Ngon Sorayo vereerde Den Ilp 38 voor de tweede keer met een bezoek en verlevendigde dit weekend van ceremonies op zijn eigen onnavolgbare wijze. Zijn onderricht en morele ondersteuning werden door de aanwezigen zeer gewaardeerd.

Wat betreft de financiën, dankzij de forse giften van dit weekend en een speciale gift van de eerw. Chao Khun is de financiële situatie van "Den Ilp 38" aanzienlijk verbeterd en kunnen we de toekomst met vertrouwen tegemoet zien.

Ten tweede was er 18 juni een **vergadering van de "bouw commissie"**, waarbij natuurlijk ook de eerw. P.K.K. Mettavihari aanwezig was. Bij deze gelegenheid werd (eindelijk) een "master plan" overeengekomen, wat in 't kort neerkomt op een verbouwing van Den Ilp 38 in drie fasen:

In de eerste fase zal een gebouw met 10 à 15 meditatie/gasten-kamers gebouwd worden, waarschijnlijk op de plaats van wat nu het grootste "kippenhok" is.

In de tweede fase zal het hoofdgebouw een noodzakelijke renovatie/verbouwing ondergaan die, wanneer het zover is, nader in te vullen is.

In de derde en laatste fase zal een grotere tempelruimte gebouwd worden, nieuw. Op zich voldoet de huidige tempel na de eenvoudige verbouwing en verfraaiing van het afgelopen jaar (nieuwe vloer, centrale verwarming, witten, schilderen enz.). In het komende jaar zal de tempel verder opgeknapt (nieuwe ramen) en verfraaid (nieuwe gevel) worden maar op termijn is het wenselijk een grotere tempelruimte te hebben, zowel voor de viering van ceremonies als voor de beoefening van vipassanā meditatie (kammathana). Ook is het in een koud en nat land als Nederland geen overbodige luxe om bijeenkomsten binnen, dus droog en warm te kunnen houden!

U zult begrijpen dat een dergelijk plan niet alleen veel werk is en een aantal jaren zal vergen, maar ook dat er een gedegen voorbereiding aan vooraf zal moeten gaan. We denken aan een periode van 10 (!) jaar en een periode van voorbereiding van 1 à 2 jaar.

Bij de voorbereiding gaat het in de eerste plaats om het maken van goede bouwtekeningen en het maken van goede plannen. Verder is het noodzakelijk om in overleg met de gemeente Landsmeer een bouwvergunning te verkrijgen. Rest dan het maken van een verantwoord budget en het werven van de nodige fondsen. In de komende Vipassanā-Sāra's zult u op de hoogte gehouden worden van de ontwikkelingen hierin.

Wanneer het zo gesteld wordt, lijkt het allemaal heel simpel. Dit neemt echter niet weg dat de uitvoering van dit master plan 10 jaar stevig aanpakken is. Ondertussen is mij echter wel duidelijk geworden dat met de genereuze steun van de vele supporters van Buddhavihāra dit wel degelijk de moeite waard en te doen is.

Aad Verboom

MINI-RETRAITES

Sinds kort wordt er in Groningen zo nu en dan een nieuwe meditatie-aktiviteit georganiseerd, een zgn. mini-retraite. Deze retraites zijn met name bedoeld voor mensen die al enige meditatie-ervaring hebben. Het programma is wat intensiever dan dat van een weekend: de sessies zijn wat langer en er wordt zo min mogelijk gesproken. Tussendoor zijn er geen nabesprekingen van de sessies, maar wèl is er elke dag de mogelijkheid om een interview te hebben.

De sfeer bij de eerste mini-retraite was erg goed. Er was een leuke groep van ongeveer 12 deelnemers. De meesten hadden al aardig wat ervaring met meditatie en er werd lekker gewerkt.

Er is veel belangstelling voor deze nieuwe aktiviteit. De eerste mini-retraite was al gauw vol en ook die van half juli is volgeboekt. Van 12 t/m 14 nov. wordt er weer een (3-daagse) mini-retraite gehouden.

Ook in Amsterdam is er een keer iets dergelijks georganiseerd: vier "stilte dagen" in de St. Pieterspoortsteeg. Ook dat was zeker voor herhaling vatbaar.

Dit soort aktiviteiten zijn een goede mogelijkheid om ook "tussendoor" eens wat intensiever met meditatie bezig te zijn.

NIEUWS UIT GRONINGEN

Op het moment van dit schrijven is er een verbouwing aan de gang in het meditatie-centrum in Groningen. Een week lang zetten een aantal mensen zich in om het toch al erg mooie centrum aan de Kamerlingh Onnesstraat nog te verbeteren. Vooral 's winters kon het soms behoorlijk fris zijn in de ruime meditatie-zaal boven. Vandaar dat er een isolatie-campagne op touw gezet is:

In de grote zaal wordt een nieuw stuk vloer gelegd (voor de kenners: het zwembad wordt gedempt), er worden twee nieuwe goed geïsoleerde ramen aangebracht en er komen nieuwe pannen op het dak. Verder worden er nog een aantal andere klusjes uitgevoerd zodat we er voortaan lekker warm en tochtvrij kunnen mediteren.



Ajahn Frits with the participants of the mini retreat, May 1994, Vipassanā Meditation Centre Groningen

DE VIER NOBELE WAARHEDEN
(deel 4)

Het vorige artikel ben ik geëindigd met een algemene omschrijving van de Verlichtingservaring *(nibbāna)*, het summum bonum in het boeddhisme. Wat is nu zo bijzonder aan deze ervaring? Uiteindelijk is het moment dat Verlichting gerealiseerd wordt nl. net zo vergankelijk als gedachten en emoties. Het is niet blijvend: het is bij wijze van spreken een moment van even de zon zien op een bewolkte dag. Je ziet de zon in een flits en een volgend moment zitten de wolken er weer voor. Wat echter zo uniek is aan deze ervaring is dat - volgens de Boeddha en mediterenden die het ervaren hebben - op dat moment bepaalde neigingen of conditioneringen volkomen uitdoven, beëindigd worden. Volgens de meer oorspronkelijke boeddhistische geschriften wordt de geest van de mediterende in vier fasen gezuiverd, net als een huis dat in vier dagen schoongemaakt wordt. Eerst de kelder, dan een gedeelte van de woonkamer, vervolgens de rest van de woonkamer en tenslotte de bovenverdieping. Deze stadia worden als volgt aangeduid:

1. sotāpanna: het stadium van de "stroomwinnaar", iemand die voor het eerst de stroom van het geconditioneerde bestaan doorbroken heeft. Bij dit moment van realisatie worden drie samyojana's[1] volkomen ontworteld en uitgeblust, nl.:

- het ego- of zelf-gevoel: identificatie met lichaam en geest stopt. Dat betekent niet dat je daardoor een soort machine wordt maar meer dat er een heel natuurlijke ruimte en inzicht ontstaan, iets wat niet meer dichtgeslibd of aangetast kan worden.
- (sceptische) twijfel over de realiteit en onze mogelijkheden tot innerlijke bevrijding bestaat vanaf dan niet meer;
- bijgeloof oftewel het geloof dat riten en rituelen[2] leiden tot verlichting verdwijnt. Er wordt gezegd dat een sotāpanna nog genoeg vormen van begeerte, gehechtheid en haat kent (en dus geen "perfect, heilig boontje" is) maar niet zo sterk dat hij/zij hierdoor zwaar in de problemen zal komen. Tenslotte wordt er over sotāpanna's gezegd dat ze karmisch gezien maximaal nog zeven levens in het geconditioneerde bestaan zullen leiden en vanzelf geneigd zijn om tot hogere stadia van verlichting te komen in die tijd.

2. sakadāgāmi: het tweede stadium van verlichting wordt dat van de "nog één keer terugkerende" genoemd. Bij het voor de tweede keer in contact komen met nibbāna worden zintuiglijke begeerte en de neiging tot haat heel sterk verzacht. Het dooft niet helemaal uit maar wordt aanzienlijk minder. De naam geeft al aan dat een sakadāgāmi karmisch gezien maximaal nog één leven te gaan heeft om volkomen bevrijd te worden van alle wereldse conditioneringen.

3. anāgāmi: "de niet meer terugkerende" is iemand die zich verder verdiept heeft en bij een derde verlichtingsrealisatie alle begeerte en haat heeft doen uitdoven. Zo iemand wordt volgens de geschriften niet meer op aarde herboren maar heeft maximaal nog één leven te leiden in een etherische sfeer.

4. arahat: "een gezuiverde": iemand die het hoogste stadium van verlichting gerealiseerd heeft. Bij de arahat worden alle overige subtiele conditioneringen ook uitgedoofd: vormen van gehechtheid m.b.t. meditatieve absorptie, trots, rusteloosheid en alle overige onwetendheid m.b.t. de realiteit van het hier-en-nu. Je kunt stellen dat een arahat geen mentale problemen meer heeft en dat zijn/haar geest als een raam of een spiegel is geworden: er kan vuil op komen door de omgeving maar het trekt er niet meer in. Zulke mensen projecteren en verrichten dan ook geen schade meer in zichzelf of bij anderen. Nu lijkt het misschien heel saai om een dergelijke geest te realiseren. Het blijkt echter dat in de plaats van bovengenoemde emoties er enorm veel ruimte vrijkomt voor van nature heilzame

---

[1] Dit zijn (als je er niet goed mee kunt omgaan) omstrengelende, wurgende geneigdheden of drijfveren in onszelf.

[2] Hierbij worden handelingen bedoeld waarbij niet zozeer het bewustzijn centraal staat, maar meer de handeling an sich. Voorbeelden hiervan zijn in alle religies te vinden: bijv. een bad nemen in een specifieke rivier, een kruisje slaan, het buigen voor een beeld enz., zonder enige opmerkzaamheid daarbij.

drijfveren, zoals mededogen, onvoorwaardelijke liefde en wijsheid. Dergelijke mensen zijn dan ook een lichtje in een neurotische samenleving. Een arahat blijft overigens wel gewoon functioneren als mens tot zijn/haar dood. Je kunt zeggen dat dan het hele karmische verhaal ten einde komt en de bevrijding volledig wordt. In het boeddhisme wordt het bovengenoemde bewustwordingsproces heel vaak vergeleken met het groeien van een lotusbloem of waterlelie. Deze waterbloemen hebben hun wortels in de donkere, modderige bodem van de waterpoel: dit is de voedingsbodem. Zo begint ook het spirituele pad in de modder van onbewustheid, verwarring, pijn en lijden. Door bewustwording hiervan groeit er een mooie, heldere bloem, nl. de bloem van zuiverheid, mededogen en wijsheid. N.B. Dit verhaal is niet bedoeld om je te laten streven naar iets wat misschien vrij ver van je alledaagse beleving afstaat. Het gevaar sluipt er nl. gemakkelijk in dat je je gaat identificeren met een ideaalbeeld. Als je dan vormen van begeerte, haat, aversie, twijfel en andere conditioneringen in jezelf tegenkomt, dan krijg je de neiging die te gaan veroordelen, waardoor je alleen maar verder weg raakt van inzicht en innerlijke bevrijding. De bovenstaande uitleg over verlichting is uiteindelijk vooral bedoeld als richtingwijzer, waarbij je het hier-en-nu niet behoort over te slaan of negeren. Tenslotte is ieder moment van opmerkzaamheid bij wat er hier en nu in je speelt in feite al een moment van verlichting: als bevrijdende tegenpool tegen het donkere en manipulatieve on(der)bewustzijn. Zoals de bekende Zwitserse psychiater C.G. Jung het zo mooi formuleerde: *"Men wordt niet verlicht door zich allerlei beelden van licht voor te stellen, maar door zich bewust te worden van de eigen innerlijke duisternis"*.

Frits (Jhananando) Koster.



BESTUURSWISSELING S.J.B.N.

Na een aantal jaren trouwe dienst als secretaris, heeft Marg Schuur tijdens de laatste vergadering van de Stichting Jonge Boeddhisten Nederland haar functie overgedragen aan Marieke Zeeuwen. Tijdens dezelfde vergadering stelde Aad Verboom (eveneens na een aantal trouwe dienstjaren) zijn functie als penningmeester beschikbaar. Paul Boersma, reeds penningmeester van het meditatie-centrum in Groningen, heeft het van hem overgenomen.

Het bestuur bestaat nu uit: Johan Tinge (voorzitter), Paul Boersma (penningmeester), Marieke Zeeuwen (secretaris), Joke Hermsen en Henk van Voorst (de laatste twee gewoon bestuurslid). Aad Verboom en Frits Koster blijven als freelancer aktief en betrokken bij de S.J.B.N. en de Vipassanā-Sāra.

RETREATS / RETRAITES

For those who wish to practise Vipassanā meditation intensively two retreats under the guidance of the Ven. P.K.K. Mettavihari will take place in *'De Volksabdij'* in Ossendrecht:
from **11 - 21 August** and
from **5 - 15 January '95.**
Information and application forms:
Frits Koster, tel. 050-276.051
Johan Tinge, tel. 013-710.787

In 's Hertogenbosch zal van **14 t/m 18 okt** een intensieve meditatie retraite worden gehouden o.l.v. Emiel Smulders.
Aanvang: vr 20.00 uur, einde: di 16.30 uur.
Plaats: Magelhaesstraat 10.
Kosten: f270.- / f300.- incl. overnachting en alle maaltijden. Mensen die de hele periode mee willen doen hebben voorrang.
Info en opgave:
Lisette Swinkels, 073-215.408

UTRECHT
V.a. 4 aug elke do **19.00 - 21.00 uur.**
Plaats: Sterrenbosch 9bis.
Info: Henk 030-520.435
Aad 030-888.655

VIPASSANA



MEDITATIE-AKTIVITEITEN

AMSTERDAM
Elke ma en do 18.00 - 20.00 uur.
Weekends: 2/3/4 sept en 7/8/9 okt.
Tijden: vr 20.00 uur, za 9.30 - 22.00 uur, zo 9.30 - 12.30 uur.
Plaats: *V.M.C. "Buddhavihāra", St. Pieterspoortsteeg 29.*
Kosten: f18,- per dagdeel (5 x), excl. eten en eventueel een vrijwillige bijdrage voor de leraar. Overnachting mogelijk (à vrije gift), wel graag een eigen slaapzak meenemen. Beginners worden geadviseerd het hele weekend mee te doen.
Voor informatie over verdere aktiviteiten en opgave kun je terecht bij:
Joke Hermsen 020-626.4984

DEN ILP (vlakbij A'dam):
Weekends: 1/2 okt, 15/16 okt en 26/27 nov.
Tijden: zaterdag 10.00 - 21.30 uur, zondag 10.00 - 16.30 uur.
Plaats: *"Buddhavihāra"*, Den Ilp 38.
Kosten: f75,- voor het hele weekend + vrijwillige bijdrage. Overnachting mogelijk, in overleg. Beginners worden geadviseerd 't gehele weekend mee te doen.
Info en opgave:
eerw. Kirano 02908-26883
Aad Verboom 030-888.655

GRONINGEN
Elke di (m.i.v. 6 sept!) meditatie met begeleiding, 19.30 - 21.30 uur; elke do. 19.30 - 21.30 uur, zonder begeleiding.
Weekends en andere aktiviteiten:
*** 23/24/25 sept (o.l.v. Joke Hermsen);**
*** 21/22/23 okt (weekend Lam Rim met Lama Lobsang Yeshi Rinpoche);**
*** ma 24 okt (meditatiedag met zuster Jina);**
*** 12/13/14 nov (3 dagen mini-retraite);**
*** 18 nov (lezing "Leven in het aangezicht van de dood" door Jildie Mohamed Shah);**
*** 16/17/18 dec (met Emiel Smulders).**
Plaats: *Vipassanā Meditatie Centrum, Kamerlingh Onnesstraat 71.*
Voor 'n gedetailleerd programma-overzicht en voor opgave kun je je wenden tot:
Frits Koster 050-276.051
Karina Rol 050-775.562

ZWOLLE
V.a. 14 sept elke do 19.30 - 22.00 uur meditatie o.l.v. Frits Koster.
V.a. half okt tai-chi en meditatie o.l.v. Emiel Smulders, zelfde tijd.
Plaats: *yoga- en meditatiecentrum "Paññānanda", Hoefslagmate 44.*
Info: Meriam Vos, 038-660.451
Helmy Helmink, 038-657.639

LEEUWARDEN
elke di 19.00 - 21.00 uur.
Eind sept start er een cursus voor beginners op do 19.30 - 21.00 uur.
Plaats: a/b *"de Streamwinner"*, Emmakade 208.
Info: Anne en Michel, 058-160.382

LEIDEN
V.a. sept elke di 19.15 - 21.15 uur.
Plaats: Faljerilstraat 8.
Info: Nel 071-154.862 / Han 01719-17424.

MAASTRICHT
Elke dinsdag van 19.30 - 21.30 uur.
Weekend: 21/22/23 okt; o.l.v. Frits Koster.
Plaats: Hoekweg 15, Meerssen.
Info: Marjan Bouhuijs, 043-644.180
Els Niessen, 04406-40345

ROTTERDAM
elke wo 20.00 - 22.00 uur.
Plaats: In de kapel van de *"Familiekerk"* in de Nootdorpstraat.
Info en opgave:
Margje Schuur, 010-467.2952
Martin Arends, 010-477.0151

TILBURG
Elke di (v.a. 6 sept) 19.30 - 21.30 uur.
Weekend: 21/22/23 okt;
Kosten f100/125,- (naar draagkracht), overnachting mogelijk.
Introductie-cursus: 6 dinsdagavonden m.i.v. 27 sept, kosten f105,-. Ervaren mediterenden kunnen altijd op dinsdagavond mee komen mediteren à f5,-. Beide aktiviteiten o.l.v. Johan Tinge.
Plaats: Poststraat 7-A. Info en opgave:
Ank Schravendeel, tel. 013-710.787